



1 mango



2 plátanos



1 lima



30 g de jengibre



2 c.s.
de sésamo



2 c.s. de arándanos
secos



300 ml
de zumo de manzana

Preparación:

1. Pela y corta todas las frutas y el jengibre y congélasalas durante, al menos, 4 horas.
2. Pon los ingredientes congelados con el zumo de manzana en el vaso. Cierra la tapa.
3. Bate los ingredientes hasta obtener la textura deseada.
4. Pon el sorbete en una fuente plana y déjalo reposar 30 minutos en el congelador para que tenga mejor textura. Tuesta el sésamo en una sartén sin utilizar grasa alguna hasta que esté dorado y déjalo enfriar. Pica los arándanos rojos. Sirve el sorbete espolvoreado con el sésamo y los arándanos picados.

Consejo Bosch:

Es un helado especialmente saludable endulzado solo con fruta, es decir, no contiene azúcares añadidos.

 1.000 ml

Mangomania nice cream

Helado de mango y plátano

